

## ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗИТИВНОГО САМООТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ ПОСРЕДСТВОМ ТРЕНИНГА РАЗВИТИЯ ФЛЕКСИБИЛЬНОСТИ

### FORMATION OF POSITIVE SELF-RELATIONSHIP OF PSYCHOLOGICAL STUDENTS BY TRAINING OF FLEXIBILITY DEVELOPMENT

**S. Kolkova  
Yu. Gerlinskaya  
J. Zhivaeva  
E. Stoyanova**

*Summary:* The article describes the results of an empirical study of the possibility of forming a positive self-attitude of psychology students through training on the development of flexibility. The fundamental factor of personal and professional self-development of a person is the internal environment of a person, its activity, the measure of interaction of a person with the world, and also the need for self-realization.

*Keywords:* continuum of rigidity-flexibility, self-reliance of a person, professional development, training.

**Колкова Светлана Михайловна**

К.псих.н., практический психолог, доцент, ФГБОУ ВО  
«Сибирский федеральный университет» (г. Красноярск)  
kolkova67@mail.ru

**Герлинская Юлия Викторовна**

ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет»;  
педагог-психолог, СШ №150 имени Героя Советского Союза  
В.С. Молокова

**Живаева Юлия Валерьяновна**

К.псих.н., доцент, ФГБОУ ВО «КрасГМУ  
им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого» Минздрава России  
(г. Красноярск)  
yul-zhivaeva@yandex.ru

**Стоянова Екатерина Иннокентьевна**

К.псих.н., доцент, ФГБОУ ВО «КрасГМУ  
им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого» Минздрава России  
(г. Красноярск)  
katya-chernova@yandex.ru

*Аннотация:* В статье представлено описание результатов эмпирического исследования возможности формирования позитивного самоотношения студентов-психологов посредством тренинга развития гибкости. Основоположающим фактором личностного и профессионального саморазвития человека, является внутренняя среда личности, ее активность, мера взаимодействия человека с окружающим миром, а также потребность в самореализации.

*Ключевые слова:* континуум ригидности–гибкости, самоотношение человека, профессиональное становление, тренинг.

**В** современном обществе происходят перемены во всех сферах жизнедеятельности. Эти перемены характеризуются обострением противоречий между потребностью утвердить себя в окружающем мире, реализовать себя в обществе и необходимостью адаптации к складывающимся жизненным реалиям. Проблемы профессиональной подготовки будущих специалистов приобретают особую значимость.

По мнению Ключко В.Е. «...основополагающим фактором личностного и профессионального саморазвития человека, является внутренняя среда личности, ее активность, мера взаимодействия человека с окружающим миром, а также потребность в самореализации. Неготовность, затрудненность в изменении намеченной субъектом программы деятельности в условиях, требующих ее перестройки согласно новым ситуационным требованиям обозначается понятием ригидность (лат. rigidus – жесткий, твердый). Чем выше ригидность, тем

сильнее блокируются каналы выхода во внешнюю среду, тем сильнее игнорируются возможности самореализации, которые открываются во взаимодействии человека со средой, тем вероятнее появление поведенческих и других стереотипов в неадекватных для них условиях. Противоположное ригидности свойство обозначается термином «гибкость». Гибкость – это способность индивидуума изменить свою психическую установку или легко приспособиться к изменившейся ситуации. Под личностной гибкостью понимается носящая положительную окраску способность индивида легко отказываться от несоответствующих ситуации или задаче средств деятельности, приемов мышления, способов поведения и вырабатывать или принимать новые, оригинальные подходы к разрешению проблемной ситуации при неизменных целях и идейно-нравственных основаниях деятельности»[4].

По определению Г.В. Залевского «...ригидность явля-

ется тем общесистемным свойством, которое может не только блокировать выход человека за пределы устоявшихся поведенческих схем, но и за пределы жизненных обстоятельств, деятельность в которых предполагает трансформацию фиксированных форм поведения. Она тем самым может блокировать и сам вывод в сознание определенных жизненных обстоятельств, которые связаны с неудачами реализации в них стереотипов, сложившихся в других обстоятельствах. Ригидность также способна блокировать в сознании и те обстоятельства, которые связаны с открывающимися возможностями выхода за пределы требований ситуации – туда, где наиболее явно заявляет о себе мотивация достижения» [2].

Актуальность исследования проблемы континуума ригидности – флексибельности вытекает из все чаще встречающихся в литературе указаний на то, что внутренняя среда личности, а в нашем случае это особенности показателей самоотношения человека, делает систему либо открытой, либо частично закрытой, изолированной, остающуюся как бы застывшей. (Галажинский Э.В., 1996; Залевский Г.В., 1992; Клочко Ю.В., 2002, Логинова И.О., 2010, Лукьянов О.В., 1999.)

В диссертационном исследовании Ю.Е. Клочко [3] рассматривалась проблема ригидности как компонента в структуре готовности человека к изменению внутренней среды личности – самоотношения. Ригидность понималась как «...один из факторов, определяющих то, насколько система готова к самоизменениям, т.е. какова способность человека, понимаемого в качестве открытой системы, изменять свой образ жизни и свой образ мира в процессе жизни. При этом и сама выступает как непрерывный процесс разрешения постоянно воспроизводимого противоречия между образом жизни и образом мира человека». В диссертационном исследовании представлены результаты математической статистики подтверждающие взаимосвязь характеристик самоотношения и показателей ригидности личности.

По мнению С.М. Колковой «...в юности активно идет процесс социализации, и молодой человек осваивает новые социальные роли. Если в детстве роли для ребенка определяли взрослые, то с наступлением юности возникает задача самостоятельного выбора и интерпретации ролевого поведения. Формирование самоотношения как аффективного компонента самосознания осуществляется на двух уровнях самопознания. На первом уровне эмоционально-ценностное самоотношение возникает как результат соотнесения человеком себя с другими людьми. В этом случае при познании себя человек преимущественно опирается на внешние моменты. Ведущими формами самопознания в рамках сравнения «Я-другой» являются самовосприятие и самонаблюдение. На втором, более зрелом уровне самопознания, формирование самоотношения осуществляется в рам-

ках сравнения «Я-Я» посредством внутреннего диалога. Ведущими формами такого самопознания являются самоанализ и самоосмысление» [5].

Одной из наиболее известных и цитируемых концепций, посвященных самоотношению личности, является теория С.Р. Пантелеева. В ней самоотношение определяется через соотнесение с иерархической системой мотивов, предложенной С.Р. Пантелеев предполагает, что ядром самоотношения в раннем юношеском возрасте является аутосимпатия, которая по мере пополнения социального опыта замещается на самоуважение.

Фундаментальным условием профессионального развития специалистов, работающих с людьми, а в нашем исследовании выборка представлена студентами, обучающимися по специальности «Клиническая психология» является осознание этими специалистами необходимости изменения, преобразования своего внутреннего мира и поиска новых возможностей самосознания в профессиональном труде, то есть повышение уровня профессионального самосознания. На основании описанного выше мы организовали и реализовали эмпирическое исследование на тему: «Формирование позитивного самоотношения студентов-психологов посредством тренинга развития флексибельности».

Выборка исследования представлена студентами, обучающимися по специальности «Клиническая психология» ФГБОУ ВО КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого Минздрава России в количестве 20 человек и студентами обучающимися по специальности «Психология» ФГБОУ ВО «Сибирский федеральный университет» в количестве 20 человек. Средний возраст исследуемых 19-20 лет

В качестве диагностического инструментария нами были использованы: Опросник самоотношения направлен на выявление уровня самоотношения испытуемого к самому себе. Разработан В.В. Столиным и С.Р. Пантелевым в 1985 году. С целью исследования ригидности, в качестве диагностического инструментария мы использовали тестовую методику - Томский опросник ригидности (ТОР) Г.В. Залевского.

При сопоставлении результатов исследования по обеим методикам, нами было выявлено следующее соотношение: испытуемым, у которых был выявлен высокий и очень высокий уровень ригидности, характерно негативное самоотношение, в то время как испытуемым с низким и умеренным уровнем ригидности (проявление флексибельности) в большей характерно позитивное самоотношение.

Данные исследования свидетельствуют о примерной равноценности состава групп. Для выявления равноценности состава групп мы использовали t-критерий

Стьюдента (для несвязанных выборок). По методике TOP полученное значение  $t_{\text{эмп.}}$  (от 1,55-до 1,87) по всем шкалам находится в зоне не значимости ( $t_{\text{кр.}}=1,97$ ;  $p < 0,05$ ), что говорит о статистической не существенности различий между выборками. По методике «Опросник самоотношения» так же полученное значение  $t_{\text{эмп.}}$  (от 1,68 до 1,88) по всем шкалам находится в зоне не значимости ( $t_{\text{кр.}}=1,97$ ;  $p < 0,05$ ), что подтверждает статистическую не существенность различий между выборками.

Исходя из показателей первичной диагностики, для определения эффективности программы тренинга экспериментальной группой была определена 1-я группа (специальность «Клиническая психология»), тогда как 2-я (специальность «Психология») была определена как контрольная группа.

Основываясь на работы Э.В. Галажинского «Ригидность как общесистемное свойство человека и самореализация личности», Г.В. Залевского «Теория фиксированных форм поведения», Ю.В. Ключко «Ригидность в структуре готовности человека к изменению образа жизни» и О.В. Лукьянова «Проблема идентичности и психическая ригидность в психологической и образовательной практике», мы разработали программу тренинга направленного на формирование позитивного самоотношения студентов-психологов посредством тренинга развития гибкости:

Цель программы: коррекция программы поведения в целом или отдельных ее элементов в соответствии с требованиями изменяющейся ситуации.

Достижение цели возможно в процессе реализации следующих задач: 1. Дать возможность самораскрытия и открытия необходимости изменения самого себя – самооценки, уровня притязаний, привычек; 2. Сформировать способность при объективной необходимости изменять мнение, отношение, установку, модус переживания; 3. Развить умение не испытывать трудности в ситуациях, требующих каких-либо перемен, нового подхода, решения. 4. Корректировать склонность к широкому спектру фиксированных форм поведения. 5. Обучить навыкам более эффективного взаимодействия с окружающими;

Данная программа рассчитана на 12 занятий. Частота встреч 2 раза в неделю во второй половине дня. Приблизительная продолжительность каждого занятия 1,5 часа.

Анализируя результаты первичной и повторной диагностики экспериментальной группы по методике «Опросник самоотношения», мы имеем возможность констатировать следующее: наиболее значимые изменения по шкале «Закрытость» зафиксированы средних и высоких значениях по шкале, по шкале «Самоуверенность» наблюдаются значимые изменения высоких и

низких значениях по шкале, шкала «Саморуководство» изменения произошли высоких и низких значениях. Средние значения раскрывают особенности отношения к своему «Я» в зависимости от степени адаптированности в ситуации. В привычных для себя условиях существования, в которых все возможные изменения знакомы и хорошо прогнозируемы, человек может проявлять выраженную способность к личному контролю. По Шкале «Отраженное самоотношение» наблюдаются изменения в высоких и средних значениях. Низкие значения указывают на то, что человек относится к себе как к неспособному вызвать уважение у окружающих, как к вызывающему у других людей осуждение и порицание, по шкале «Самоценность» наблюдаются изменения в высоких и низких значениях. Средние значения отражают избирательное отношение к себе. Человек склонен высоко оценивать ряд своих качеств, признавать их уникальность. По Шкале «Самопринятие» изменения в высоких и низких значениях. Средние значения отражают избирательность отношения к себе, по шкале «Самопривязанность» изменения зафиксированы в высоких и средних и низких значениях шкалы. По Шкале «Внутренняя конфликтность» зафиксированы изменения в высоких и средних значениях, по шкале «Самообвинение» наблюдаются изменения в высоких и средних значениях по шкале. Низкие значения обнаруживают тенденцию к отрицанию собственной вины в конфликтных ситуациях. Защита собственного «Я» осуществляется путем обвинения преимущественно других, перенесением ответственности на окружающих за устранение барьеров на пути к достижению цели.

Повторная диагностика по методике TOP выявила следующие показатели: У исследуемых студентов экспериментальной группы по шкале сенситивной ригидности (СР), которая отражает эмоциональную реакцию человека на новые ситуации, умеренный уровень составляет 57,14 %, высокий уровень – 7,14 % и низкий уровни -35,74 %, очень высокий уровень по данной шкале не выявлен. Другими словами, более 90 % исследуемых данной группы не испытывают страха перед новым, готовы к изменениям.

По шкале установочной ригидности (УР), которая отражает личностный уровень проявления ПР, выраженный в позиции, отношении или установке на принятие-непринятие нового, необходимости изменения самого себя - самооценки, уровня притязаний, системы ценностей 57,14 % исследуемых экспериментальной группы имеют умеренную степень ПР, 28,58 % - низкую степень проявления ПР, 14,26 % - высокую степень ПР, очень высокий уровень ПР у студентов данной подгруппы не выявлено. Следовательно, более 80 % исследуемых данной подгруппы готовы к принятию нового, к изменению себя – самооценки, уровня притязаний, системы ценностей и т.п.

Ригидность как состояние (PCO) отражает, что в состоянии страха, стрессе, плохого настроения, утомления или болезни человек в высокой степени склонен к ригидному поведению, которое он может и не проявлять в обычных условиях. По данной шкале 64,28 % исследуемых студентов экспериментальной группы имеют умеренную степень ПР. Тогда как, высокий уровень проявления ПР по данной шкале выявлен у 7,14 %, а низкий уровень у 28,58 %. Эти данные могут свидетельствовать о том, что более 80 % исследуемых данной подгруппы в состоянии стресса, утомления не склонны к ригидному поведению.

Симптомокомплекс ригидности (СКР) отражающий склонность к широкому спектру фиксированных форм поведения выявлен в следующем соотношении показателей: не выявлен очень высокий уровень проявления ПР. Низкая степень ПР характерна для 35,66% исследуемых студентов экспериментальной группы, 42,88 % исследуемых имеют умеренную степень ПР, следовательно для 21,46 % респондентов характерна высокая степень проявления ПР. Следовательно, более 70% склонны отходить от сложившихся стереотипов, фиксированных форм поведения.

Актуальная ригидность (АР), отражает неспособность при объективной необходимости изменить мнение, отношение, установку, мотивы, модус переживания выявлена в следующем соотношении: у 57,14 % исследуемых экспериментальной группы наблюдается умеренная степень ПР, низкую степень ПР имеют 28,6 % исследуемых, высокая степень выявлена у 14,26 % исследуемых и очень высокая степень ПР по данной шкале не выявлены. Таким образом, для 80% исследуемых представителей данной подгруппы не составляет трудности изменить мнение при объективной необходимости, мотивы и т.п.

Преморбидная ригидность (ПР) отражает то, что исследуемый уже испытывал трудности в ситуациях, требующих каких-либо перемен, нового подхода, решения. По шкале ПМР у 42,88 % исследуемых студентов экспериментальной группы выявлена умеренная степень ПР, у 35,74 % исследуемых - низкая степень ПР, у 21,38 % исследуемых - высокая степень ПР, исследуемые с очень высокой степенью ПР по данной шкале не выявлены.

Для определения эффективности проведения тренинга, мы использовали t-критерий Стьюдента (для связанных выборок). Анализ результатов статистической обработки данных по методике «Опросник самоотношения» В.В. Столина, С. Р. Панталева мы имеем возможность отметить следующее: полученное значение  $t_{\text{эмп.}}=2,5$  по шкале «Закрытость» находится в зоне значимости ( $t_{\text{кр.}}=1,97$ ;  $p < 0,05$ ), что свидетельствует о статистической существенности различий между пока-

зателями первичной и повторной диагностик; по шкале «Самоуверенность» значение так же находится в зоне значимости  $t_{\text{эмп.}}=2,6$  ( $t_{\text{кр.}}=1,97$ ;  $p < 0,05$ ), что так же свидетельствует о статистической существенности различий между показателями первичной и повторной диагностик; полученное значение  $t_{\text{эмп.}}=2,3$  по шкале «Саморуководство» находится в зоне значимости ( $t_{\text{кр.}}=1,97$ ;  $p < 0,05$ ), что свидетельствует о статистической существенности различий между показателями первичной и повторной диагностик. Полученное значение  $t_{\text{эмп.}}=2,2$  по шкале «Отраженное самоотношение» находится в зоне значимости ( $t_{\text{кр.}}=1,97$ ;  $p < 0,05$ ), что свидетельствует о статистической существенности различий между показателями первичной и повторной диагностик; по шкале «Самоценность» значение так же находится в зоне значимости  $t_{\text{эмп.}}=2,6$  ( $t_{\text{кр.}}=1,97$ ;  $p < 0,05$ ), значение  $t_{\text{эмп.}}=2,5$  по шкале «Самопринятие» находится в зоне значимости ( $t_{\text{кр.}}=1,97$ ;  $p < 0,05$ ), что свидетельствует о статистической существенности различий между показателями первичной и повторной диагностик. Полученное значение  $t_{\text{эмп.}}=2,4$  по шкале «Самопривязанность» находится в зоне значимости ( $t_{\text{кр.}}=1,97$ ;  $p < 0,05$ ), по шкале «Внутренняя конфликтность» значение так же находится в зоне значимости  $t_{\text{эмп.}}=2,5$  ( $t_{\text{кр.}}=1,97$ ;  $p < 0,05$ ), полученное значение  $t_{\text{эмп.}}=2,3$  по шкале «Самообвинение» находится в зоне значимости ( $t_{\text{кр.}}=1,97$ ;  $p < 0,05$ ), что свидетельствует о статистической существенности различий между показателями первичной и повторной диагностик; полученное значение  $t_{\text{эмп.}}=2,4$  по шкале «Феминность-мужскость» находится в зоне значимости ( $t_{\text{кр.}}=1,97$ ;  $p < 0,05$ ), что свидетельствует о статистической существенности различий между показателями первичной и повторной диагностик.

Анализ результатов статистической обработки данных по методике Томский опросник ригидности (ТОР) Г.В. Залевского мы имеем возможность отметить следующее: полученное значение  $t_{\text{эмп.}}=2,2$  по шкале «СР» находится в зоне значимости ( $t_{\text{кр.}}=1,97$ ;  $p < 0,05$ ), что свидетельствует о статистической существенности различий между показателями первичной и повторной диагностик; по шкале «УР» значение так же находится в зоне значимости  $t_{\text{эмп.}}=2,4$  ( $t_{\text{кр.}}=1,97$ ;  $p < 0,05$ ), что так же свидетельствует о статистической существенности различий между показателями первичной и повторной диагностик; полученное значение  $t_{\text{эмп.}}=2,5$  по шкале «PCO» находится в зоне значимости ( $t_{\text{кр.}}=1,97$ ;  $p < 0,05$ ), что свидетельствует о статистической существенности различий между показателями первичной и повторной диагностик. Полученное значение  $t_{\text{эмп.}}=2,2$  по шкале «СКР» находится в зоне значимости ( $t_{\text{кр.}}=1,97$ ;  $p < 0,05$ ), что свидетельствует о статистической существенности различий между показателями первичной и повторной диагностик; по шкале «АР» значение так же находится в зоне значимости  $t_{\text{эмп.}}=2,6$  ( $t_{\text{кр.}}=1,97$ ;  $p < 0,05$ ), значение  $t_{\text{эмп.}}=2,5$  по шкале «ПР» находится в зоне значимости ( $t_{\text{кр.}}=1,97$ ;  $p < 0,05$ ), что свидетельствует о статистической существенности различий между показателями первичной и повторной диагностик.

кр.=1,97;  $p < 0,05$ ), что свидетельствует о статистической существенности различий между показателями первичной и повторной диагностики.

На основании данных статистической обработки, можно сделать вывод о том, что сравниваемые значения первичной и повторной диагностики статистически достоверно различаются с вероятностью допустимой ошибки меньше 0,05 у исследуемых экспериментальной группы по всем шкалам методики TOP и «Опросник самооотношения». При этом статистических различий между результатами первичной и повторной диагностики в контрольной группе не выявлено.

Данные статистической обработки результатов исследования свидетельствуют о том, что реализуемая программа тренинга, направленного на формирование позитивного самооотношения студентов-психологов эффективна.

Таки образом, психологии представлено огромное количество исследований, в которых установлена тесная связь между отношением личности к себе как к субъекту жизненных отношений и ее поведением. Отмечается, что высокое самоуважение личности выступает условием ее максимальной активности, продуктивности в деятельности, реализации творческого потенциала, влияет на свободу выражения чувства, уровень самораскрытия в общении. Позитивное устойчивое самоот-

ношение лежит в основании веры человека в свои возможности, самостоятельность, энергичность, связано с его готовностью к риску, обуславливает оптимизм в отношении ожидания успешности своих действий в ситуации неопределенности.

Негативное самоотношение является источником различных трудностей в общении, поскольку человек с таким отношением к себе заранее уверен в том, что окружающие плохо к нему относятся. Проблема достоинства, ценности своего «Я» почти полностью поглощает его внимание, в связи с чем уровень активности человека излишне повышается, затрудняя тем самым выбор адекватного способа взаимодействия, его поведение становится ригидным. Отрицательное, конфликтное отношение личности к себе обуславливает множество проблем, которые человек зачастую не в силах разрешить самостоятельно. Отношение личности к себе оказывает влияние на проявление социальной активности личности, обуславливает ее адекватность и дифференцированность. Оно выступает мотивом саморегуляции поведения и актуализируется на всех этапах осуществления поведенческого акта, начиная с его мотивирующих компонентов и заканчивая собственной оценкой достигнутого эффекта поведения, участвует в механизмах регуляции поведения от уровня конкретной ситуации деятельности до уровня длительной реализации идейных замыслов.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Галажинский, Э.В. Психическая ригидность как фактор дезадаптации учащихся младших классов: Дисс. канд. психол. наук. / Э.В. Галажинский. - Томск, 1996. - 323 с.
2. Залевский, Г.В. Психическая ригидность в норме и патологии: Учеб. для вузов / Г.В. Залевский. - Томск: Изд-во Том. унив. - 1993. - 272 с.
3. Клочко, Ю.В. Ригидность в структуре готовности человека к изменению образа жизни: автореф. дис. канд. психол. наук / Ю.В. Клочко. - Барнаул, 2002.
4. Клочко, В.Е. Человек как психологическая система // Сибирский психологический журнал. - 1994. - № 7. - С.38 - 196 с.
5. Колкова, С.М. Безусловное самопринятие как фактор развития гуманистических качеств личности будущих психологов. диссертация... кандидата психологических наук : 19.00.13 / С.М. Колкова. - Красноярск, 2006.
6. Логинова, И.О. Жизненное самоосуществление: системно-антропологический контекст: автореф. дис. д-ра психол. наук. Спец.: 19.00.01-общая психология, история психологии, психология личности / И.О. Логинова. - Томск, 2010.
7. Лукьянов, О.В. Проблема идентичности и психической ригидности в психологической образовательной практике: Диссертация. исслед. / О.В. Лукьянов. - Томск, 1999.
8. Пантеев С.Р. Методика исследования самооотношения. - М.: «СМЫСЛ», 1993. - 32 с.
9. Сарджвеладзе, Н.И. Структура самооотношения личности и социогенные потребности / В кн.: Проблемы формирования социогенных потребностей. - Тбилиси, Мецниереба, 1974. - С. 103-107.
10. Столин, В.В., Пантеев С.Р. Опросник самооотношения / В кн.: Практикум по психодиагностике. Психодиагностические материалы. Под ред. Бодалева А.А., Карлинской И.М., Столина В.В., Пантеева С.Р. - М., 1988. - С. 123-130.

© Колкова Светлана Михайловна (kolkova67@mail.ru), Герлинская Юлия Викторовна, Живаева Юлия Валерьяновна (yul-zhivaeva@yandex.ru), Стоянова Екатерина Иннокентьевна (katya-chernova@yandex.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»